SLIDE STEPPER

N° del Modello WEEMST1237.0

DOMANDE?

Come fabbricanti, ci siami imposti di provvedere alla completa soddisfazione della cliente. Se avete domande, oppure rinvenite parti mancanti, per favore chiamare il:

800 865114

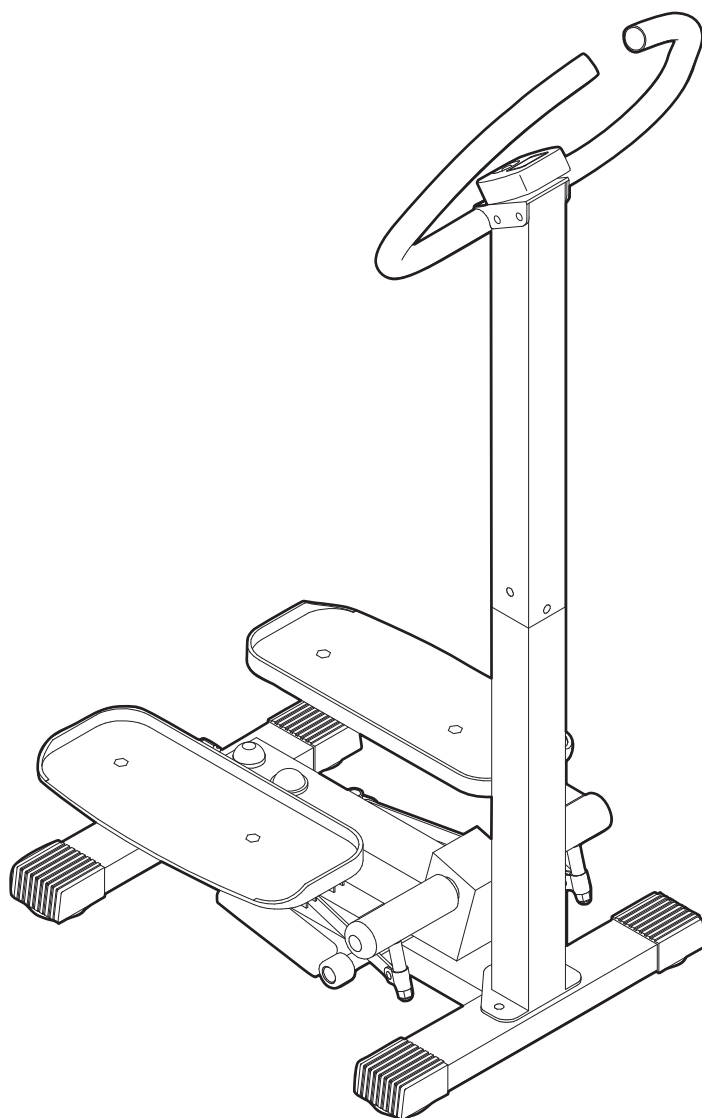
lunedì–venerdì, 15.00–18.00 (non accessibile da telefoni cellulari).

email: csitaly@iconeurope.com

sito web:
http://www.iconsupport.eu

⚠ ATTENZIONE

Leggere tutte le istruzioni e precauzioni elencate in questo manuale prima di utilizzare questa attrezzatura. Conservare il manuale per future referenze.

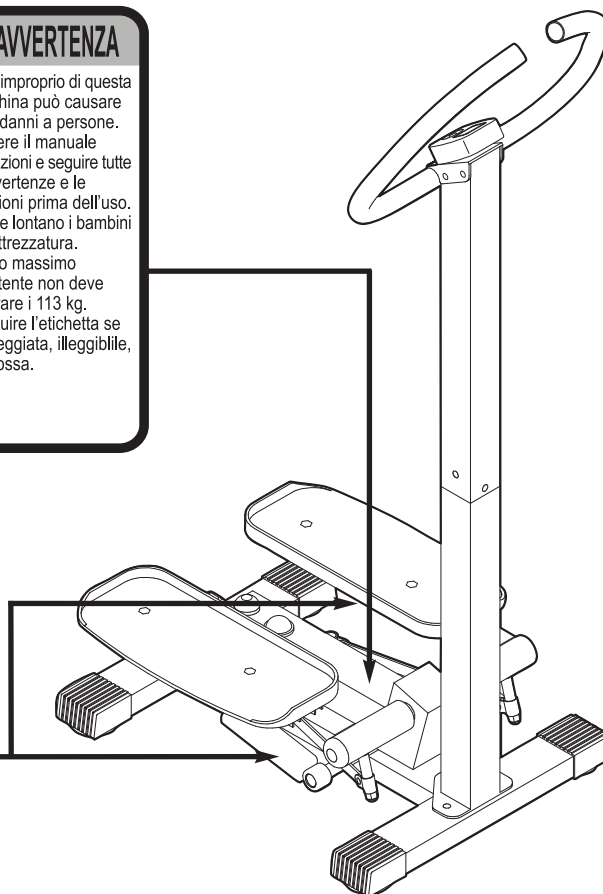
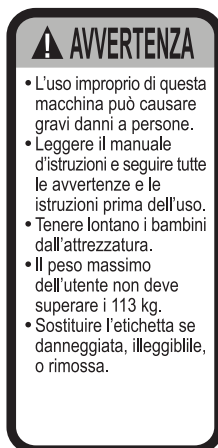
MANUALE D'ISTRUZIONI

Nostro sito web

www.iconeurope.com

INDICE

APPLICAZIONE DELL'ETICHETTA D'AVVERTENZA 2
PRECAUZIONI IMPORTANTI 3
PRIMA DI INIZIARE 4
MONTAGGIO 5
USO DELLO STEPPER OSCILLANTE 8
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI 9
GUIDA AGLI ESERCIZI 10
LISTA DELLE PARTI 14
DISEGNO ESPLOSO 15
COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO . . . . . Retro Copertina

APPLICAZIONE DELL'ETICHETTA D'AVVERTENZA

Le etichette di avvertenza raffigurate sono state applicate nelle posizioni indicate. **Se manca un'etichetta o se è illeggibile, si prega di contattare il numero di telefono riportato sulla copertina del presente manuale per ordinarne una in sostituzione. Incollare l'etichetta nella posizione indicata.** Nota: le etichette possono non essere rappresentate nella loro dimensione reale.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: per ridurre il rischio di incidenti gravi, leggere tutte le precauzioni e le istruzioni importanti contenute nel presente manuale nonché tutte le avvertenze riportate sul stepper oscillante prima di iniziare a utilizzarlo. ICON non si assume alcuna responsabilità in caso di lesioni personali o danni causati o dovuti all'utilizzo dell'attrezzo.

1. **Prima di iniziare il programma di esercizi, consultare un medico. In particolare coloro che hanno un'età superiore ai 35 anni o che hanno comprovati problemi di salute.**

2. **Sarà la responsabilità del proprietario dello stepper ocillante di informare adeguatamente qualsiasi persona che farà uso dello stepper oscillante delle norme elencate.**

3. **Lo stepper oscillante è stato realizzato solo per uso privato. Non usare lo stepper oscillante per scopi commerciali, non affittarlo e non usarlo negli istituti pubblici.**

4. **Tenere lo stepper oscillante al coperto, lontano da umidità e polvere. Posizionare lo stepper oscillante di una superficie piana; per protezione, coprire il pavimento o la moquette. Accertare che vi sia spazio a sufficienza intorno allo stepper oscillante per montarlo, smontarlo e utilizzarlo.**

5. **Ispezionare e stringere appropriatamente tutti i pezzi dello stepper oscillante regolarmente.**

6. **Sempre tenere lontano dalla portata dei bambini di età inferiore ai 12 anni ed animali domestici dello stepper oscillante.**

7. **Il stepper oscillante non dovrebbe essere utilizzato da persone con un peso superiore ai 113 kg.**

8. **Durante l'allenamento, indossare un abbigliamento e scarpe adeguato. Non indossare abiti che potrebbero impigliarsi nel stepper oscillante.**

9. **I cilindri di resistenza si surriscaldano molto durante l'uso; tenere le mani lontane dai cilindri di resistenza.**

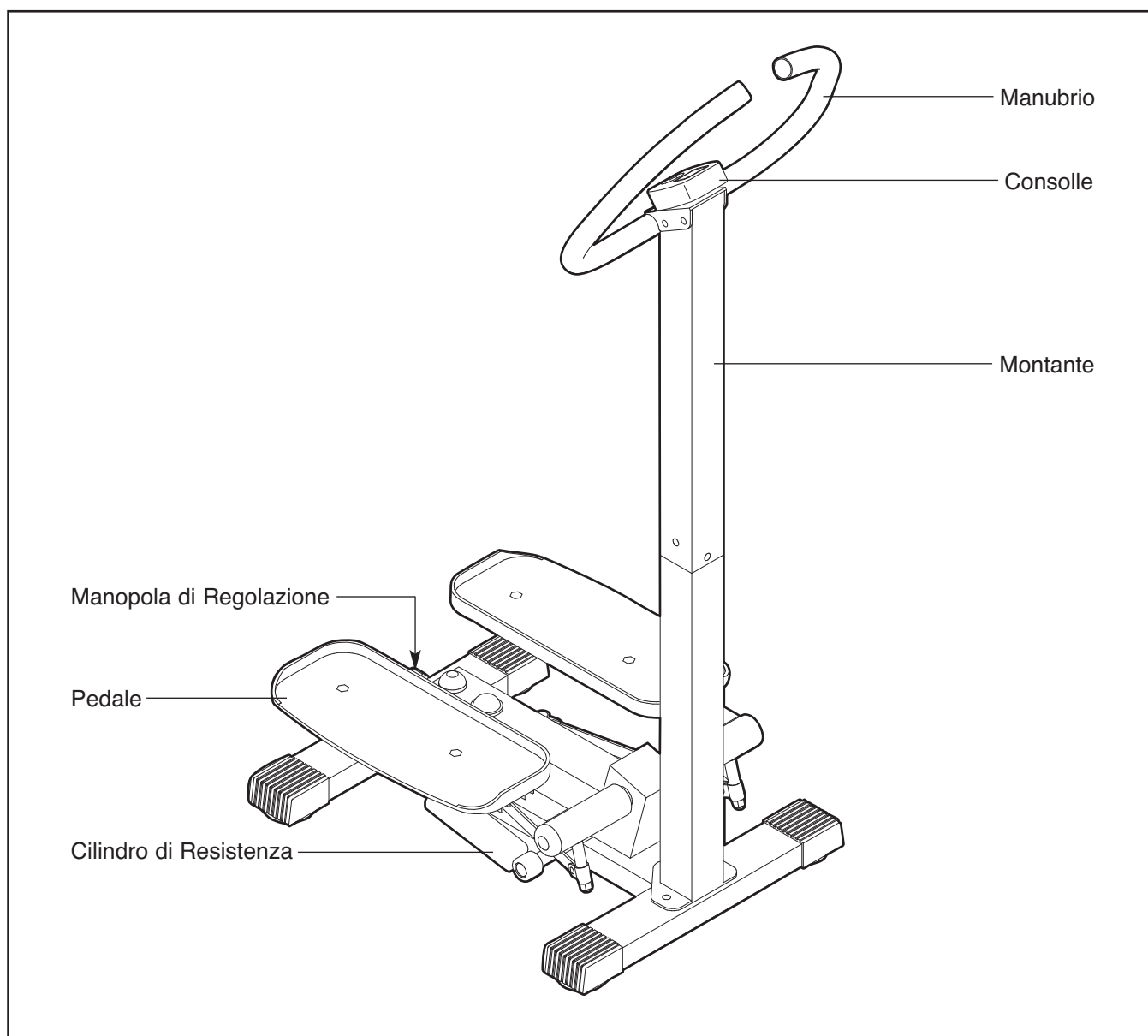
10. **Tenere sempre la schiena diritta durante l'uso dello stepper oscillante. Non inarcarsi.**

11. **In caso di giramenti di testa o dolori di qualsiasi tipo durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e incominciare il raffreddamento.**

12. **Usare lo stepper oscillante solo come descritto nel presente manuale.**

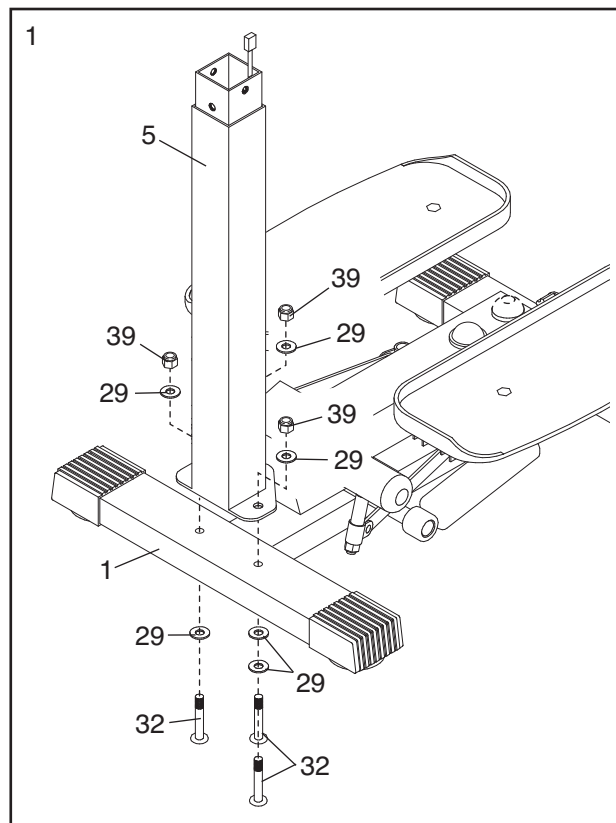
PRIMA DI INIZIARE

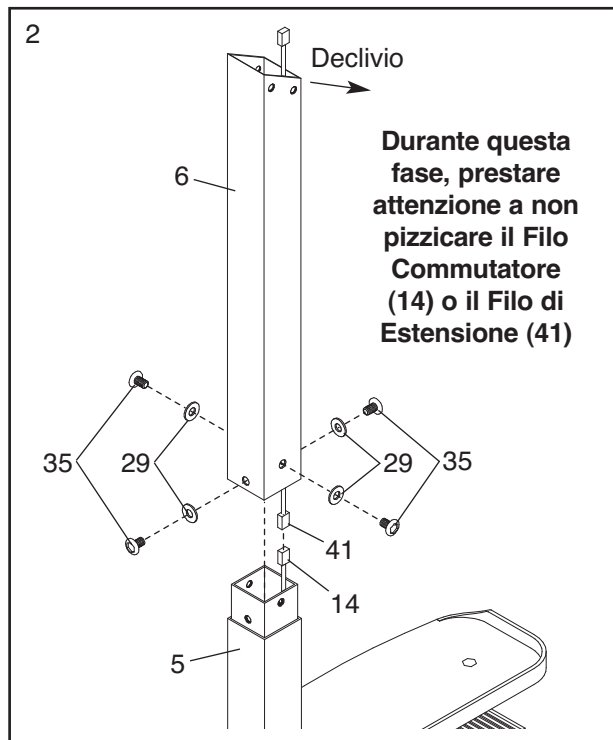
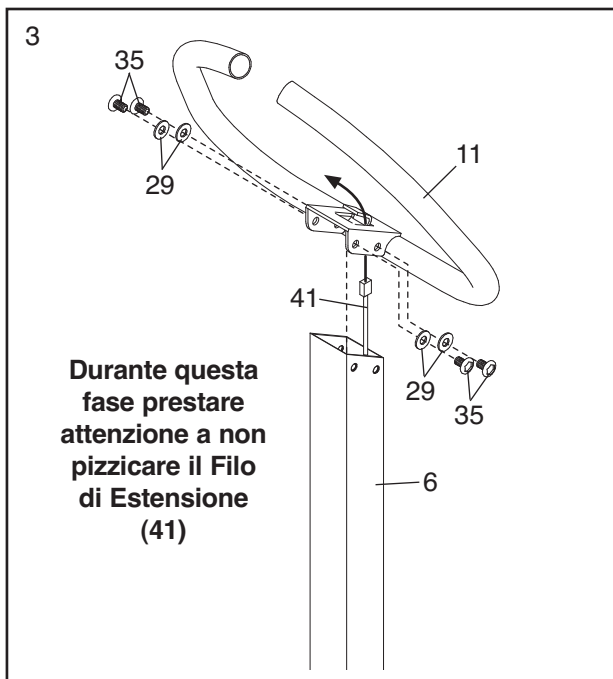
Grazie per aver scelto il nuovo WEIDER® stepper oscillante. Lo stepper oscillante WEIDER unisce una tecnologia avanzata con un disegno moderno per permettervi l'esecuzione di esercizi efficaci e a basso impatto nella comodità e segretezza della vostra casa.

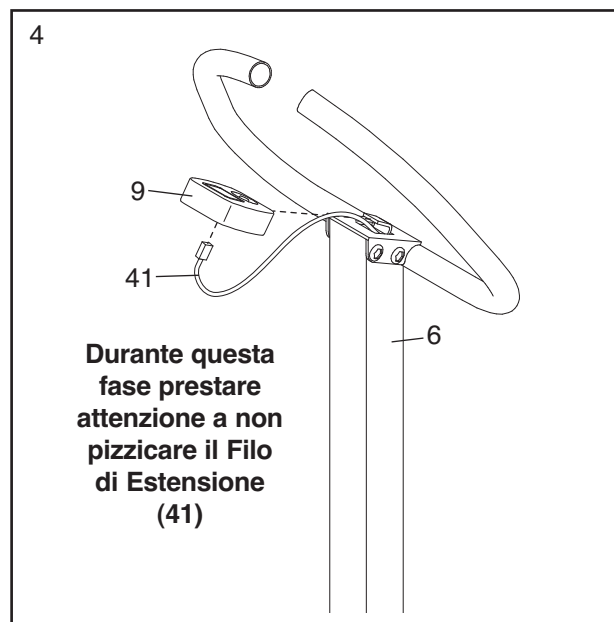
Onde evitare problemi, si consiglia di leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare il stepper oscillante. Per qualsiasi domanda relativa al contenuto del presente manuale, si prega di consultare la copertina del manuale. Per poter soddisfare rapidamente ogni eventuale richiesta, prima di contattarci è necessario munirsi del numero del modello e del numero di serie. Il numero del modello indicati nella copertina del presente manuale.

MONTAGGIO

Il montaggio richiede due persone. Posizionare il stepper oscillante in un’area sgombra e rimuovere il materiale di imballaggio; non disfarsi della materiale di imballaggio fino a montaggio completo. **Per il montaggio richiede l’inclusa, sono necessari una chiave regolabile propria.**

Il numero tra parentesi indicato sotto ogni disegno rappresenta il numero del pezzo, come indicato nella LISTA PEZZI alla fine del presente manuale. **Nota: se non si riesce a trovare un pezzo nell’apposito contenitore, controllare che non sia stato premontato.**

1. Allineare i tre fori presenti sull'estremità inferiore del Montante (5) con i tre fori presenti sulla parte anteriore della Base (1). Fissare il Montante alla Base con tre Bulloni da M8 x 48mm (32), sei Rondelle Piatta da M8 (29) e tre Dadi Autobloccanti da Nailon da M8 (39) come indicato.

2. Con l'aiuto di un'altra persona, reggere il Montante Manubrio (6) vicino al Montante (5). Tagliare la fascetta che fissa il Filo Commutatore (14) al Montante. Collegare il Filo Commutatore al Filo di Estensione (41) nel Montante Manubrio.

   Orientare il Manubrio Montante (6) in modo tale che l'estremità superiore sia inclinata nella direzione indicata. Mentre si tira delicatamente l'estremità superiore del Filo di Estensione (41) per togliere il gioco, far scorrere il Manubrio Montante sul Montante (5). **Attenzione a non pizzicare il Filo di Estensione or il Filo Commutatore (14).** Fissare il Montante Manubrio con quattro Viti da M8 x 12mm (35) e quattro Rondelle Piatta da M8 (29).

3. Con l'aiuto di un'altra persona, reggere il Manubrio (11) vicino al Montante Manubrio (6). Inserire il Filo di Estensione (41) attraverso l'apertura indicata sul Manubrio. Fissare il Manubrio al Montante Manubrio con quattro Viti da M8 x 12mm (35) e quattro Rondelle Piatta da M8 (29). **Attenzione a non pizzicare il Filo di Estensione o a lasciare che l'estremità del Filo di Estensione cada nel Montante Manubrio.**

4. Togliere il copribatteria (non raffigurato) dal retro della Consolle (9). **IMPORTANTE: se il stepper oscillante è stato esposto a basse temperature, attendere che si adatti alla temperatura ambiente prima di inserire le pile nella Consolle. Se non si procede alla suddetta operazione, i display della consolle o gli altri componenti elettronici potrebbero danneggiarsi.** Inserire due pile da 1,5V “AAA” nella Consolle; **verificare che i poli negativi delle pile (contrassegnate con un –) tocchino le molle nella Consolle.** Successivamente, riposizionare il copribatteria.

   Collegare il Filo di Estensione (41) al retro della Consolle (9). Dare gioco al Filo di Estensione che si trova nel Montante Manubrio (6). Successivamente far scorrere la Consolle sull'aletta metallica presente sul Manubrio. **Attenzione a non pizzicare il Filo di Estensione.**

5. **Verificare che tutti i pezzi siano correttamente montati prima di utilizzare lo stepper oscillante.** Per evitare di danneggiare il pavimento o il tappeto, posizionare un tappetino sotto allo stepper oscillante.

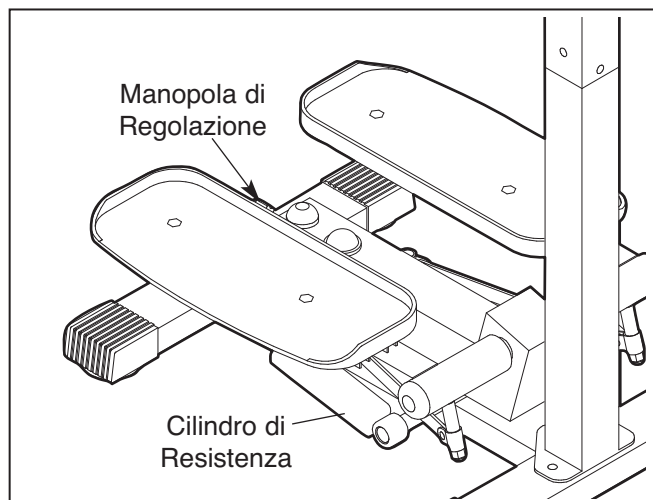
USO DELLO STEPPER OSCILLANTE

COME FARE ESERCIZI SULLO STEPPER OSCILLANTE

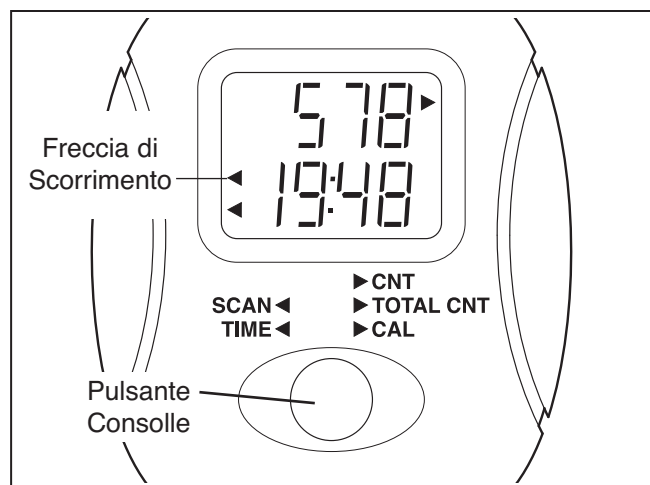
Posizionare lo stepper oscillante sopra una superficie piana. Al fine di evitare danni al pavimento o alla moquette, posizionare un tappetino sotto lo stepper oscillante. Nota: Lo stepper oscillante è dotato di cilindri idraulici di precisione. Esiste la possibilità di lievi perdite di olio a causa della natura dei cilindri idraulici.

Salire sui pedali tenendosi ai manubri. Iniziare l'esercizio spingendo alternativamente sui pedali destro e sinistro con un movimento uniforme e continuo. Mantenere una posizione eretta o piegarsi leggermente in avanti durante l'esercizio; la schiena deve essere mantenuta diritta al fine di evitare lesioni.

COME REGOLARE LA CORSA DEI PEDALI

È possibile regolare la corsa dei pedali (vale a dire la distanza che i pedali hanno da un lato all'altro o in alto e in basso). Per regolare la corsa dei pedali, scendere innanzitutto dallo stepper oscillante. Successivamente individuare la manopola di regolazione tra i pedali. **Ruotare la manopola di regolazione in senso orario per diminuire la corsa o in senso antiorario per aumentarla.**

⚠ AVVERTENZA: i cilindri di resistenza si surriscaldano molto durante l'uso; tenere le mani lontane dai cilindri di resistenza.

USO DELLA CONSOLLE

Qualora sulla consolle sia presente una pellicola di plastica trasparente, rimuovere la pellicola. Per accendere la consolle, premere il relativo pulsante o iniziare l'esercizio.

Nel corso dell'esercizio, la parte superiore del display visualizzerà il numero di spinte [CNT] eseguite.

Qualora nella parte sinistra del display compaia la freccia di Scorrimento [SCAN] (vedere disegno sopra), la parte inferiore del display visualizzerà il tempo [TIME] trascorso, il numero totale di spinte [TOTAL COUNT] eseguite dall'installazione delle batterie nella consolle e il numero approssimativo di calorie bruciate durante l'esercizio. La consolle passerà da un parametro all'altro a distanza di alcuni secondi. Per visualizzare il tempo trascorso, il numero di spinte eseguite o il numero approssimativo di calorie [CAL] bruciate, premere ripetutamente il pulsante della consolle fino a visualizzare il valore desiderato. Accertare che non compaia la freccia di Scorrimento. Per visualizzare nuovamente tutte le informazioni, premere ripetutamente il pulsante della consolle fino a quando ricompare la freccia di Scorrimento.

Qualora i pedali non vengano azionati e il pulsante della consolle non venga premuto per alcuni secondi, il termine *STOP* comparirà nella parte sinistra del display.

Per azzerare il display, attendere fino alla comparsa del termine *STOP* nella parte sinistra del display. Quindi, tenere premuto il pulsante della consolle per alcuni secondi.

Qualora i pedali non vengano azionati e il pulsante della consolle non venga premuto per alcuni secondi, la consolle si spegnerà automaticamente.

MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI

CONTROLLO E PULIZIA DELLO STEPPER OSCILLANTE

Controllare regolarmente tutte le parti esterne dello stepper oscillante e se necessario, serrarle. Pulire lo stepper oscillante utilizzando un panno morbido e una piccola quantità di detergente delicato, non abrasivo; **non utilizzare mai solventi o detergenti abrasivi.**

Al fine di evitare danni alla consolle, mantenerla lontano da liquidi e dalla luce solare diretta.

SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA

La consolle necessita di due batterie "AAA" da 1,5 V. Per sostituire le batterie, innanzitutto sfilare la consolle dalla linguetta metallica sul manubrio (vedere la fase di montaggio 4 a pagina 7). Quindi, rimuovere il coperchio batterie dalla consolle, sostituire le batterie e rimontare il coperchio. Accertare che il cavo di prolunga sia completamente inserito nella consolle e quindi infilare la consolle sulla linguetta metallica. **Prestare attenzione a non pizzicare il cavo di prolunga.**

GUIDA AGLI ESERCIZI

⚠ AVVERTENZA: prima di iniziare questo programma di esercizi o altri, consultare il medico. In particolare coloro che hanno un'età superiore ai 35 anni o che hanno comprovati problemi di salute.

I consigli che seguono sono un supporto per pianificare il programma di esercizi. Per informazioni più dettagliate relative agli esercizi, si consiglia di acquistare un libro specializzato o di consultare il proprio medico.

INTENSITÀ ESERCIZIO

Qualunque sia l'obiettivo, bruciare grassi o potenziare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere i risultati desiderati è allenarsi a un livello di intensità corretto. È possibile determinare il livello di intensità corretto prendendo come punto di riferimento la propria frequenza cardiaca. La tabella sottostante mostra le frequenze cardiache consigliate per bruciare i grassi o per un allenamento aerobico.

165	155	145	140	130	125	115	♥♥♥
145	138	130	125	118	110	103	♥♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

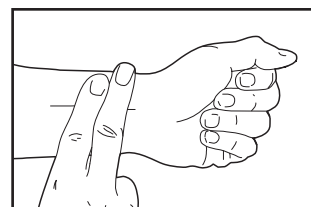
Per determinare la frequenza cardiaca più adatta al proprio fisico, individuare la propria età in fondo alla tabella (le età sono arrotondate alla decina più prossima). Successivamente individuare i tre numeri sopra all'età impostata. I tre numeri definiscono la « zona di allenamento ». I due numeri più bassi rappresentano le frequenze cardiache indicate per bruciare i grassi; il numero più alto è la frequenza cardiaca consigliata per l'allenamento aerobico.

Brucia Grassi— Per bruciare i grassi in modo efficace, è necessario eseguire un allenamento a un livello di intensità relativamente basso per parecchi minuti Durante i primi minuti di allenamento, il corpo brucia i carboidrati semplici. Solo dopo i primi minuti il corpo brucia i grassi accumulati. Se l'obiettivo è quello di bruciare grassi, regolare la velocità e l'inclinazione del tapis roulant fino a quanto la frequenza cardiaca si avvicina al numero più basso della propria zona di allenamento.

Per bruciare il massimo dei grassi, regolare la velocità e l'inclinazione del tapis roulant fino a quando la frequenza cardiaca raggiunge il numero medio della propria zona di allenamento.

Allenamento Aerobico— Se l'obiettivo è il potenziamento del sistema cardiovascolare, l'allenamento deve essere « aerobico ». L'allenamento aerobico è un'attività che richiede un apporto di ossigeno elevato per periodi prolungati. In questo modo il cuore pompa una quantità maggiore di sangue ai muscoli e i polmoni lavorano maggiormente per ossigenare il sangue. Per l'allenamento aerobico, regolare la velocità e l'inclinazione del tapis roulant fino a quando la frequenza cardiaca raggiunge il numero massimo della propria zona di allenamento.

MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA

Per misurare la frequenza cardiaca, allenarsi per almeno quattro minuti. Successivamente fermarsi e appoggiare due dita sul polso come indicato nell'immagine. Misurare il battito cardiaco per 6 secondi, moltiplicare il risultato per 10 per trovare la frequenza cardiaca. Per esempio se durante i sei secondi il battito misurato è pari a 14, la frequenza cardiaca sarà 140 battiti al minuto. Nota: se l'attrezzo acquistato è dotato di un sensore pulsazioni, è possibile utilizzare questo strumento per misurare la frequenza cardiaca.

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

Riscaldamento– Iniziare l'allenamento con 5/10 minuti di stretching ed esercizi leggeri. Un riscaldamento corretto aumenta la temperatura del corpo, la frequenza cardiaca e la circolazione in preparazione all'esercizio.

Esercizio Zona di Allenamento– Dopo il riscaldamento, aumentare l'intensità dell'esercizio fino a quando le pulsazioni arrivano nella zona di allenamento e continuare per 20/30 minuti. (Durante le prime settimane del programma di esercizi, non mantenere le pulsazioni nella zona di allenamento per più di 20 minuti). Durante l'esercizio respirare regolarmente e profondamente, senza mai trattenere il respiro.

Defaticamento– Terminare ogni sessione di allenamento con 5/10 minuti di stretching per rilassarsi. Questo aumenterà la flessibilità dei muscoli ed eviterà problemi post allenamento.

FREQUENZA ESERCIZI

Per mantenere o migliorare la propria condizione, eseguire tre allenamenti alla settimana, rispettando almeno un giorno di riposo tra ogni sessione. Dopo alcuni mesi, sarà possibile anche eseguire cinque allenamenti alla settimana. La chiave del successo è rendere l'esercizio una parte costante e divertente della vita di tutti i giorni.

STIRAMENTI SUGGERITI

I seguenti esercizi possono provvedere a un buon riscaldamento o raffreddamento. Muoversi lentamente durante lo stiramento senza mai saltare.

1. Stiramento Toccando la Punta dei Piedi

Piedi uniti con le ginocchia leggermente piegate, pregarsi lentamente in avanti fino a toccare la punta dei piedi cercando di rilassare la schiena e le spalle. Mantenere questa posizione per 15 secondi e poi rilassare senza tornare in posizione eretta. Ripetere 3 volte. Questo esercizio aiuta ad allungare i muscoli posteriori delle gambe, il retro delle ginocchia e della schiena.

2. Stiramento dei Muscoli delle Cosce

Sedérsi con una gamba estesa in avanti. Portare la pianta del piede opposto verso l'interno della gamba estesa. Piegarsi in avanti verso i piedi il più possibile. Mantenere questa posizione per 15 secondi e poi rilassare senza erigere il busto. Ripetere 3 volte per ogni gamba. Questo esercizio aiuta ad allungare i muscoli posteriori delle gambe, dell'inguine e la parte bassa della schiena.

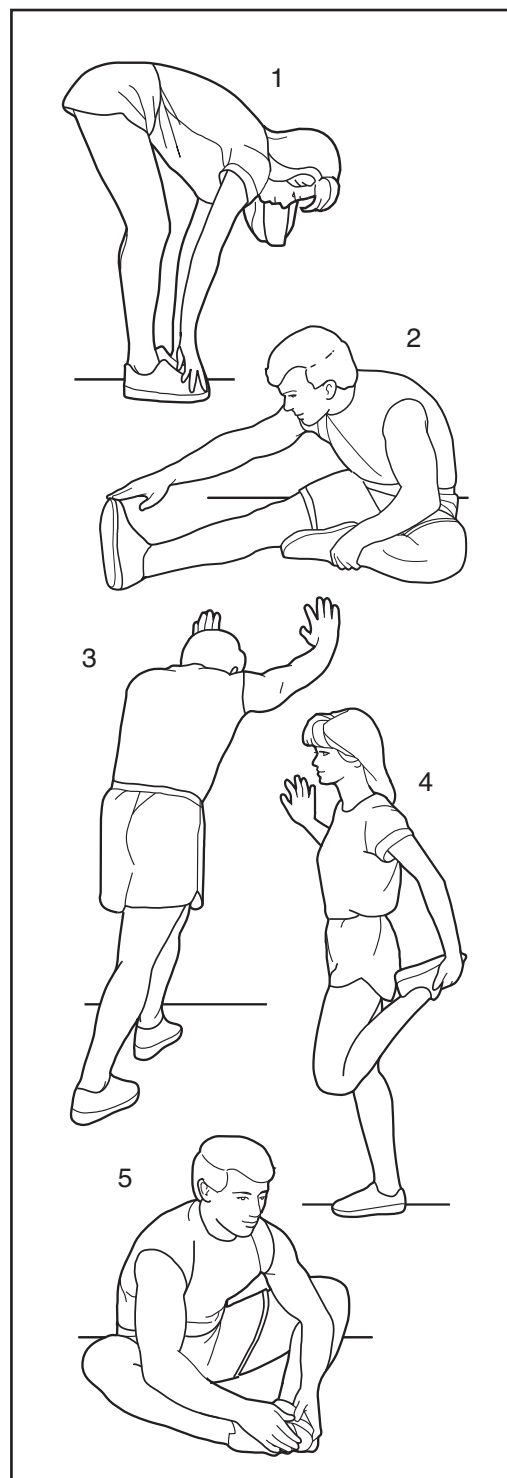
3. Stiramento dei Polpacci e del Tallone d'Achille

Con una gamba di fronte all'altra, inclinarsi in avanti appoggiando le mani contro una parete. Tenere la gamba dietro dritta, con la pianta del piede ben aderente al pavimento. Piegare leggermente la gamba davanti cercando di spingere il bacino in avanti verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi e poi rilassare. Ripetere 3 volte per ciascuna gamba. Per allungare maggiormente il tallone d'Achille piegare anche la gamba dietro. Questo esercizio aiuta ad allungare i polpacci, il tallone d'Achille e le caviglie.

4. Stiramento dei Quadricipiti

Per mantenere l'equilibrio, appoggiarsi contro una parete, quindi afferrare dal dietro un piede cercando di avvicinarlo il più possibile ai glutei. Mantenere la posizione per 15 secondi e poi rilassare. Ripetere 3 volte per ciascuna gamba. Questo esercizio aiuta ad allungare i quadricipiti ed i muscoli del bacino.

5. Stiramento dell'Interno delle Cosce

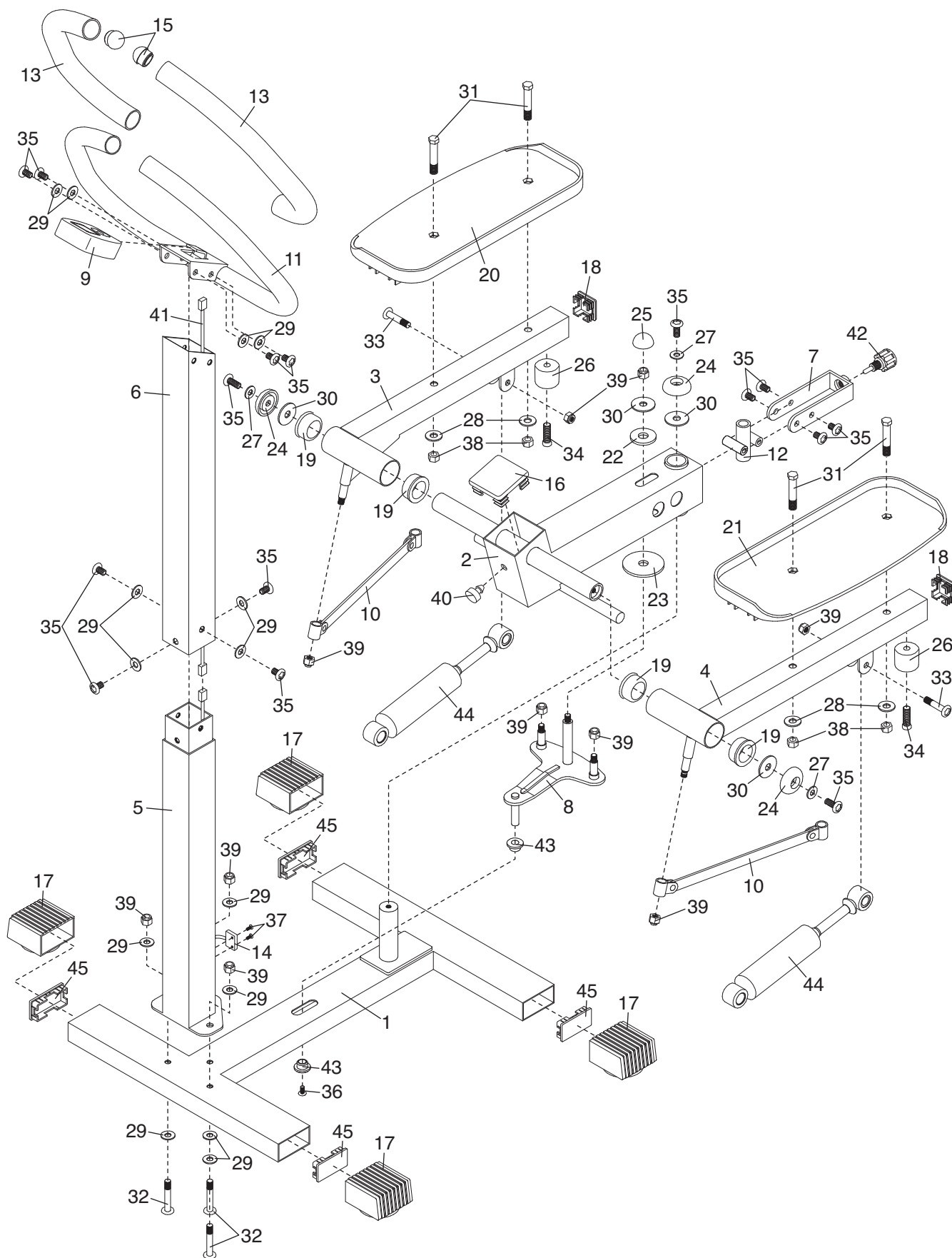
Sedetevi con le piante dei piedi unite e le ginocchia aperte, tirare i piedi verso la zona dell'inguine il più possibile. Mantenete la posizione per 15 secondi e poi rilassatevi. Ripetere 3 volte. Questo esercizio aiuta a stirare i quadricipiti ed i muscoli dei fianchi.

ELENCO PEZZI—del Nº Modello WEEMST1237.0

R0607A

Nº	Qtà.	Descrizione	Nº	Qtà.	Descrizione
1	1	Base	26	2	Fermo
2	1	Telaio	27	3	Rondella Molla
3	1	Braccio Pedale Destro	28	4	Rondella Piatta da M10
4	1	Braccio Pedale Sinistro	29	14	Rondella Piatta da M8
5	1	Montante	30	4	Rondella Grande da M8
6	1	Montante Manubrio	31	4	Bullone da M10 x 55mm
7	1	Piastra di Regolazione	32	3	Bullone da M8 x 48mm
8	1	Piastra di Rotazione	33	2	Bullone da M8 x 38mm
9	1	Consolle	34	2	Bullone da M8 x 25mm
10	2	Piastra Connettiva	35	15	Vite da M8 x 12mm
11	1	Manubrio	36	1	Bullone da M5 x 10mm
12	1	Tubo Asse	37	2	Bullone da M4 x 10mm
13	2	Gommapiuma Manubrio	38	4	Dado Autobloccante da Nailon da M10
14	1	Commutatore/Filo			
15	2	Cappuccio Rotondo	39	10	Dado Autobloccante da Nailon da M8
16	1	Cappuccio Telaio			
17	4	Cappuccio	40	1	Magnete
18	2	Cappuccio Braccio Pedale	41	1	Filo d'Estensione
19	4	Boccola in Plastica	42	1	Manopola di Regolazione
20	1	Pedale Destro	43	2	Boccola
21	1	Pedale Sinistro	44	2	Cilindro di Resistenza
22	1	Rondella in Plastica Piccola	45	4	Cappuccio Base
23	1	Rondella in Plastica Grande	*	-	Chiave Esagonale
24	3	Cappuccio	*	-	Chiave per Ghiere
25	1	Cappuccio Dado			

Le specifiche sono soggette a modifiche senza previo avviso. Vedere la copertina retro di questo manuale per ottenere informazioni per ordinare pezzi di ricambio. *Iindicata una parte non-illustrata.

DISEGNO ESPLOSO—del Nº Modello WEEMST1237.0

R0607A

ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

Per ordinare i pezzi di ricambio, si veda la copertina del presente manuale. Per poter soddisfare rapidamente la vostra richiesta, prima di contattarci vi preghiamo di munirvi:

- del numero di modello e del numero di serie del prodotto (consultare la copertina del presente manuale),
- del nome del prodotto (consultare la copertina del presente manuale),
- del numero pezzo e della descrizione del/dei pezzo/i di ricambio (consultare il capitolo ELENCO PEZZI e DISEGNO ESPLOSO alla fine del presente manuale)

Pezzo N° 258544 R0607A